ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Рекомендуемая цена: 49 руб. • 7.95 грн. • 180 тг.

Вкусно и легко

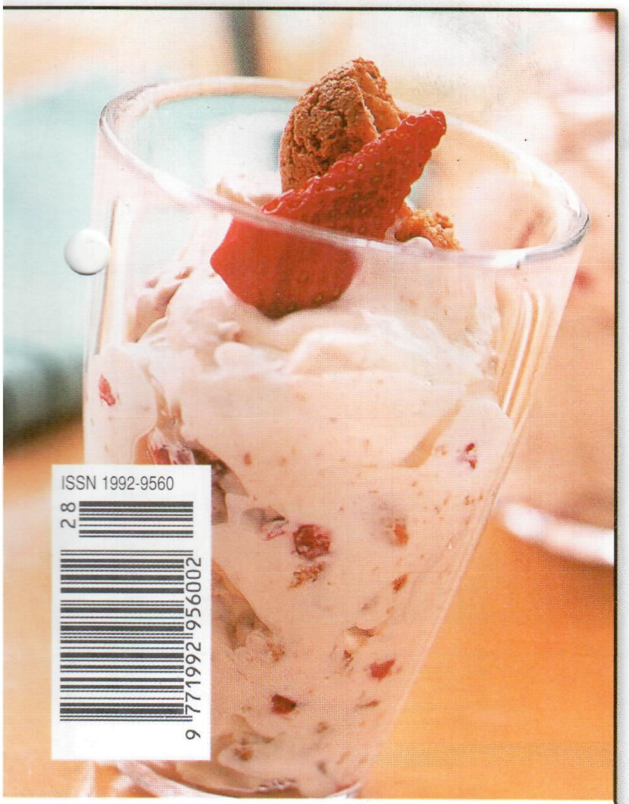
ВЫПУСК 28



Баклажанные «башенки»



Острые куриные грудки



ISSN 1992-9560

Охлажденный десерт



Тертый пирог

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ



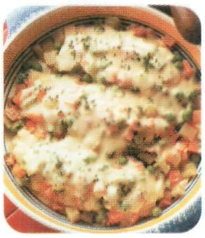
Вкусно и легко 28

Содержание

СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА



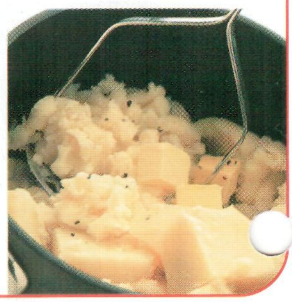
ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ



ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Овощные пюре

Пюре – привычное, но вкусное блюдо. Убедитесь в этом, сделав кушанья из картофеля и других овощей. Плюс советы, рекомендации и многое другое.

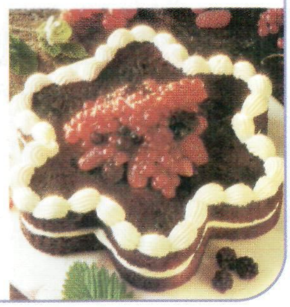


МЕНЮ

Летний ужин

- Холодный суп
- Острые куриные грудки
- Соблазнительный шоколадный торт

ПЛЮС советы для экономии времени, оригинальные идеи о подаче и важные рекомендации.



В 29-м ВЫПУСКЕ

- Шоколадный торт с кремом
- Жареная курица с пореем и пастой
- Разогревайте гриль и жарьте овощи



«Вкусно и легко» 28
Россия
Свидетельство о регистрации Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации ФС77-27155 от 16.02.2007 г.
Учредитель и издатель: ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции: 109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215;
тел.: (495) 911-61-08, **факс:** (495) 911-61-09,
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение: ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел. (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 49 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации Министерство юстиции Украины КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель: ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции: 01030, г. Киев, ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем: 01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 7.95 грн.
Казахстан
Распространение: ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы; тел.: (107-7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ УП «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. (017) 297-92-75.
Отпечатано в типографии «ЮниВест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.

Марокканская харира

Сытный суп из баранины и бобовых с кусочками лимона

НА 4-6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин. + замачивание на ночь
Время приготовления: 2 – 2½ ч
Кол-во калорий – 605 в порции
Жир – 20 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г нута (замочить на ночь)
100 г красной чечевицы (замочить на ночь)
800 г бараньей ноги без костей (нарезать кубиками по 2,5 см)
1 крупная мелкорубленая луковица
1 ч. л. молотой куркумы (при наличии)
1 ч. л. молотого имбиря (при наличии)
щепотка ниточек шафрана
1 ч. л. соуса чили
1,2 л воды (при необходимости – больше)
2 ст. л. сливочного масла
100 г риса
4 помидора (очистить от семян и нарезать)
2 ст. л. свежей рубленой петрушки
2 ст. л. свежей рубленой кинзы
дольки лимона при подаче

1 Слейте воду с бобовых. Перемешайте мясо с бобами, луком, пряностями, добавьте соус чили и приправьте по вкусу. Переложите в глубокую форму для запеканок. Залейте водой и доведите до кипения, периодически перемешивайте. По мере образования снимайте с бульона пену.

2 Добавьте сливочное масло и варите суп 1½ – 2 ч, чтобы мясо и бобы стали мягкими. При необходимости подливайте воды. Сварите рис в отдельной кастрюле. Быстро остудите, если не добавляете сразу же в суп.

3 Введите в суп рис, помидоры и зелень. Варите еще 15 мин. Подавайте сразу же, добавив в каждую порцию несколько долек лимона.

Огуречный салат



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин + маринование
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 160 в порции
Жир – 13 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 огурец
2 ч. л. соли

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

2 ст. л. сахара
3 ст. л. уксуса
4 ст. л. растительного масла

1 Нашинкуйте огурец тонкими полосками длиной 5 см. Положите на дуршлаг, установленный на чашу. Посыпьте солью, осторожно перемешайте. Дайте постоять 30 мин., чтобы стекли горьковатые соки.

2 Смешайте ингредиенты для заправки в салатнице, положите полоски огурца, перемешайте и подавайте.

совет мастера Эту простую закуску Вы можете хранить в холодильнике в герметичном контейнере в течение дня. Салат получится ароматнее, если добавить к огурцам рубленый свежий укроп или петрушку.

Томатный суп с колбасой

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин. + замачивание
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 335 в порции
Жир – 16 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

40 г размягченного сливочного масла
1 нарезанный кубиками клубень картофеля
1 нарезанная кубиками морковь
1 мелко нарубленная луковица
1 ч. л. сладкой паприки
225 г консервированных помидоров
150 мл томатного сока
425 мл куриного бульона
1 ст. л. семян кунжута
1 ч. л. горчицы
4 ломтика белого хлеба без корочек
50 г нарезанной кубиками салями или другой сырокопченой колбасы (без шкурки)
400 г консервированной белой фасоли (жидкость слить)
1 ст. л. свежей рубленой петрушки

1 Растопите 15 г сливочного масла. Тушите картофель, морковь, лук и паприку на слабом огне, помешивая, пока лук не станет мягким (5 мин.). Введите помидоры, влейте томатный сок и бульон, доведите до кипения. Уменьшите огонь и приправьте. Варите суп под крышкой 20 мин. Слегка остудите и протрите через сито.

2 Для крутонов. Разотрите оставшееся масло с кунжутом и горчицей. Намажьте ломтики хлеба с одной стороны. Разрежьте на кубики со стороной 2 см. Положите на сковороду промасленной стороной вниз и жарьте на слабом огне, периодически переворачивая, до золотистого цвета (5 мин.).

3 Перелейте суп в кастрюлю и добавьте колбасу. Введите фасоль и разогрейте. Разлейте по подогретым тарелкам, сверху положите крутоны, посыпьте петрушкой и подавайте.

Крустады с сыром и грибами

Изысканная закуска к аперитиву из остатков хлеба

ВЫХОД: 16 ШТУК

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 140 в изделии
Жир – 10 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

8 ломтиков вчерашнего белого хлеба толщиной 2 см
4 ст. л. растительного масла
65 г сливочного масла
450 г мелких шампиньонов (нарезать тонкими пластинками)
1 ст. л. муки
275 мл молока
100 г твердого сыра (измельчить на терке)
паприка

1 Вырежьте из ломтиков хлеба по 2 кружка. Меньшей формочкой или рюмкой сделайте в кусочках меньший кружок, углубляясь примерно на 5 мм. Удалите мякиш из середины.

2 Разогрейте растительное и 40 г сливочного масла. Когда пена осядет, обжарьте кружки хлеба до корочки с обеих сторон. Промокните жир на бумажном полотенце и переложите на противень.

3 Растопите половину оставшегося масла на другой сковороде и слегка обжарьте шампиньоны. Накройте крышкой и тушите на слабом огне 3–4 мин.

4 Растопите оставшееся масло в сотейнике. Спассеруйте, помешивая, на слабом огне муку (2–3 мин.). Снимите с огня и влейте, размешивая, тонкой струйкой молоко. Снова поставьте на огонь и доведите до кипения. Варите, периодически помешивая, до загустения (около 10 мин.). Подмешайте половину тертого сыра и варите еще 3 мин., постоянно размешивая. Приправьте.

5 Перед подачей разогрейте гриль. Переложите грибы в соус, осторожно перемешайте. Наполните грибной массой крустады. Посыпьте паприкой и оставшимся сыром.
Поставьте под гриль на 1–2 мин., чтобы растаял сыр. Подавайте изделия горячими.



Баклажанные «башенки»

Закуску из кружочков баклажана и мягкого сыра с лимонной цедрой, чесноком и петрушкой подают с томатным соусом



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 320 в порции
Жир – 27 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 ст. л. растительного масла + для смазывания
3 ст. л. свежей рубленой петрушки
измельченная на терке цедра
1 небольшого лимона
2 мелкорубленых зубка чеснока
2 небольших баклажана
200 г нарезанного пластинками мягкого сыра
1 крупный, нарезанный кружочками помидор

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

1 ст. л. растительного масла
1 шалот или мелкая негорькая репчатая луковица (мелко порубить)
1 мелкорубленый зубок чеснока
5 крупных помидоров (очистить кожицу, мякоть нарезать)
½ ч. л. сахара
небольшая горсть свежего базилика (мелко нашинковать) + веточки базилика для украшения (при наличии)

1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом 4 жаропрочные формочки объемом 180 мл. Смешайте петрушку с цедрой и чесноком. Разрежьте оба баклажана поперек на 4 части. Смажьте маслом и приправьте.

2 Обжарьте кружочки баклажанов: по 2–3 мин. с обеих сторон. Промокните излишки жира на бумажных полотенцах.

3 Положите на дно каждой формочки по кусочку баклажана. Разложите сыр, далее положите по кружочку помидора, посыпьте пряной смесью и приправьте. Накройте еще одним кружком баклажана. Поставьте формочки на противень и запекайте 15 мин.

4 Для заправки. Обжарьте, помешивая, лук с чесноком (3–4 мин.). Введите помидоры и сахар, тушите еще 2 мин. Протрите через сито и перелейте в кастрюльку. Подмешайте рубленый базилик и приправьте.

5 Прижимая шумовкой каждую формочку, осторожно сцедите соки. Аккуратно переложите «башенки» на подогретые тарелки. Полейте каждую порцию соусом и украсьте при желании базиликом.

...или попробуйте так

Вместо порционных «башенок» можно приготовить большую запеканку. Переложите баклажаны сыром и кружочками помидоров с пряной смесью из зелени и чеснока на большом противне или форме для запекания. Полейте соусом, посыпьте 40 г измельченного на терке твердого сыра. Запекайте 25 мин. в духовке при температуре 180°.

Закусочное ассорти с яичной пастой

Набор закусок из овощей, фруктов, рыбы и мяса – прекрасный выбор для фуршета

НА 4-6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 815 в порции
Жир – 63 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

1 авокадо (при наличии)
1 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. свежего мелкорубленого укропа
200 г салями без шкурки (свернуть кружочки в рулетики)
200 г копченого лосося (свернуть в рулетики)
200 г помидоров черри
200 г мелких шампиньонов (нарезать пластинками)
1 небольшая спелая дыня (очистить от кожуры и семян, нарезать пластинками)
6 крупных яиц
150 мл жирных сливок
25 г сливочного масла
булочки при подаче

1 Очистите авокадо, нарежьте пластинками. Полейте лимонным соком. Приправьте по вкусу и посыпьте половиной укропа.

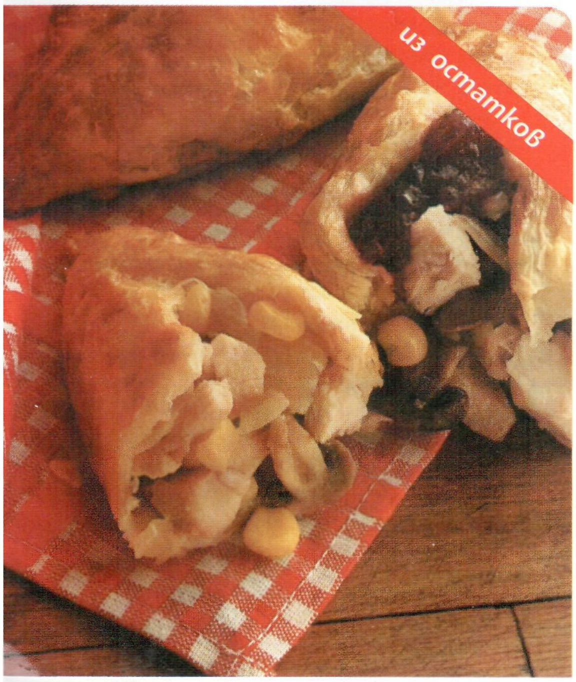
2 На большом блюде разложите авокадо, салями, лосось, помидоры, грибы и дыню. Оставьте в центре место для пиалы.

3 Взболтайте яйца со сливками и приправьте. Нагрейте сливочное масло, влейте яйца. Жарьте их, постоянно размешивая, на слабом огне 7 мин. – масса должна немного свернуться. Переложите в пиалу, украсьте укропом и поставьте в центр блюда с закусками. Подавайте сразу же со свежими булочками.

Пирожки с индюшатиной

ВЫХОД: 4 ШТУКИ

Время подготовки: 50 мин. + охлаждение
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 615 в изделии
Жир – 34 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

15 г сливочного масла
1 рубленая луковица
50 г нарезанных пластинками шампиньонов
225–275 г отварной индюшатины или курятины (мелко порубить)
1 средняя картофелина (отварить и нарезать кубиками)
200 г консервированной сладкой кукурузы (жидкость слить)
2–3 ст. л. куриного бульона
8 ч. л. сладкого фруктового соуса по вкусу
1 взбитое яйцо (для смазывания)

ДЛЯ ТЕСТА:

170 г муки + для посыпки
130 г сливочного масла
75 мл холодной воды
3/4 ч. л. лимонного сока

1 Для теста. Просейте муку с щепоткой соли. Разотрите с кубиками масла в крошки. Влейте воду и лимонный сок и замесите мягкое тесто. Раскатайте его в прямоугольник 12 x 25 см. Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните тесто на 45°, чтобы сгибы оказались по бокам от вас. Прижмите края скалкой. Оберните тесто пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 15 мин. Повторите эту процедуру еще 4 раза. Поместите тесто в холодильник на 30 мин.

2 Нагрейте масло на сковороде. Обжарьте лук с грибами. Остудите. Смешайте мясо птицы, грибы с луком, картофель и кукурузу. Приправьте по вкусу, влейте немного бульона.

3 Разогрейте духовку до 200°С. Смочите противень водой. Разрежьте тесто на 4 части. Раскатайте каждую часть в квадрат и вырежьте из него круг диаметром 15–20 см. Разложите на кружках теста начинку, сверху смажьте фруктовым соусом.

4 Смочите края теста холодной водой и соберите в центре над начинкой. Прижмите и соедините края. Слегка расправьте тесто над начинкой вверху, чтобы пар мог свободно выходить. Переложите на противень и смажьте пирожки яйцом. Выпекайте 20 мин. – до золотистого цвета. Подавайте горячими или холодными.

Глазированная утка под вишневым соусом

Жареные кусочки нежной утятины в сладкой глазури под оригинальным соусом

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 2 ч 15 мин.
Кол-во калорий – 405 в порции
Жир – 22 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

молодая утка (1,7 кг)
50 г сливочного масла
225 г вишни без косточек
25 г сахара
1 ст. л. уксуса
100 мл яблочного сока
100 мл вишневого сока (или больше яблочного)
700 мл куриного бульона
8 посеченных листочков свежего шалфея (при наличии)
жареные овощи для подачи

1 Разогрейте духовку до 200°C. Наколите вилкой кожицу утки со всех сторон. Положите птицу в глубокую форму для запекания и жарьте в духовке 1 – $1^1/_2$ часа (до готовности).

2 Дайте слегка остыть. Острым ножом разрежьте птицу вдоль пополам. Разрежьте тушку между грудкой и ножками и отделите последние. Разрежьте ножки в суставе пополам. Срежьте с хребта грудки и разрежьте их пополам. Разложите порционные куски кожицей вверх на противне.

3 Для соуса. Растопите половину сливочного масла и потушите вишни (2 мин.). Добавьте сахар и тушите еще 1–2 минуты – до золотистого цвета. Подмешайте уксус и кипячением испарите его (2–3 мин.). Влейте фруктовые соки и уварите соус на треть. Введите бульон и варите соус 20 мин.: жидкость должна увариться на треть. Добавьте оставшееся масло и приправьте по вкусу.

4 Разогрейте гриль. Смажьте небольшим количеством соуса кусочки утки и поставьте под гриль: на утятине образуется глазурь. Смажьте мясо соусом и готовьте под грилем до золотисто-коричневого цвета утятины. Введите в соус большую часть рубленого шалфея. Разложите утку на подогретых тарелках и полейте соусом. Посыпьте оставшимся шалфеем и подавайте с жареными овощами.

Сельдерейная запеканка с помидорами



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 150 в порции
Жир – 10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

сливочное масло для смазывания
1–2 корневых сельдерея (примерно 500 г), нарезанных пластинками
6 крупных помидоров (очистить кожицу, мякоть нарезать кружочками)
$^1/_2$ ч. л. сушеного тимьяна
100 г измельченного на терке твердого сыра

1 Разогрейте духовку до 200°C. Смажьте маслом жаропрочное блюдо или форму. Опустите пластинки сельдерея в подсоленный кипяток, доведите до кипения и варите 5 мин.: овощ станет мягким. Слейте жидкость.

2 Начиная с сельдерея, выложите овощи рядами в форме. Пересыпайте каждый слой тимьяном и примерно третью сыра. Завершите сельдереем, посыпьте оставшимся сыром. Запекайте 30 мин. Подавайте запеканку горячей в форме.

совет мастера

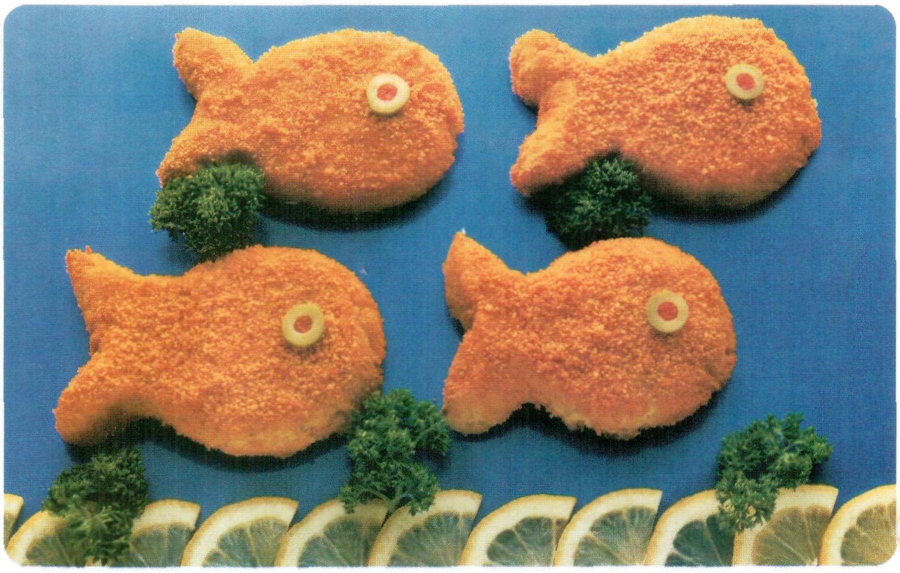
Запеканку можно приготовить заранее, остудить и поставить в холодильник. Перед подачей разогрейте кушанье в духовке. Корневой сельдерей очень полезен. В тертом виде его добавляют в салаты и маринады. А к этой запеканке подайте горчичный соус.

Котлетки «Рыбки»

Даже маленький капризуля не откажется поужинать такими забавными рыбками

ВЫХОД: 4 ШТУКИ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 40 мин. + остывание
Кол-во калорий – 305 в изделии
Жир – 9 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

растительное масло для смазывания
350 г филе белой рыбы без кожи
2 крупных клубня картофеля (отварить и размять в пюре)
2 ст. л. свежего рубленого зеленого лука
1 желток
3 ст. л. муки
1 яйцо (взбить)
75 г пшеничных панировочных сухарей
25 г растопленного сливочного масла
1 оливка (нарезать колечками)
веточки петрушки и кружочки лимона для украшения

1 Разогрейте духовку до 200°С. Смажьте маслом противень. Залейте рыбное филе холодной водой, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 10 мин. Выложите рыбу шумовкой и отложите остывать.

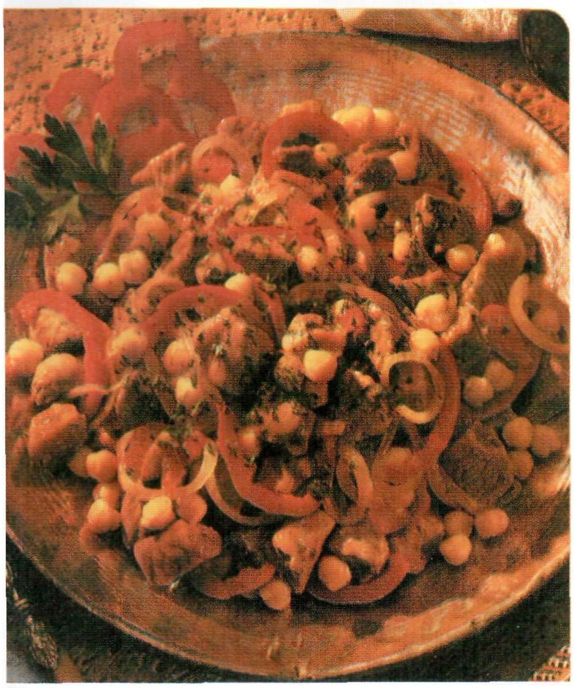
2 Разломайте филе вилкой на кусочки, удаляя из них косточки. Перемешайте с размятым картофелем, введите зеленый лук, желток, муку и приправьте. Разделите на 4 части, сформуйте плоские котлетки в виде груш толщиной 2,5 см. Узкий край изделия оформите в виде раздвоенного хвостика рыбы.

3 Обмакните рыбные котлетки во взбитое яйцо и обваляйте в сухарях. Положите на противень, полейте растопленным маслом. Запекайте 20–25 мин.: «рыбки» станут хрустящими и золотистыми. Переложите их на тарелку, положите на каждую по колечку оливки в виде «глазика». Украсьте петрушкой и кружочками лимона, сразу же подавайте.

Свиное рагу с нутом

НА 6–8 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин. + маринование
Время приготовления: 2 – 2½ ч
Кол-во калорий – 405 в порции
Жир – 26 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

800 г свиной лопатки (нарезать кубиками по 2,5 см)
1 ст. л. растительного масла + по необходимости
2 нарезанные тонкими кольцами луковицы
250 мл наваристого говяжьего бульона
3 помидора (очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать)
1 лавровый лист
1 красный сладкий перец (удалить семена и нарезать овощ полосками) + для украшения
400 г консервированного нута (без жидкости)

ДЛЯ СУХОГО МАРИНАДА:

1½ ч. л. соли
черный перец
крупная щепотка душистого перца или по мелкой щепотке молотых корицы, гвоздики и мускатного ореха
¼ ч. л. сушеного майорана
2 истолченных зубка чеснока

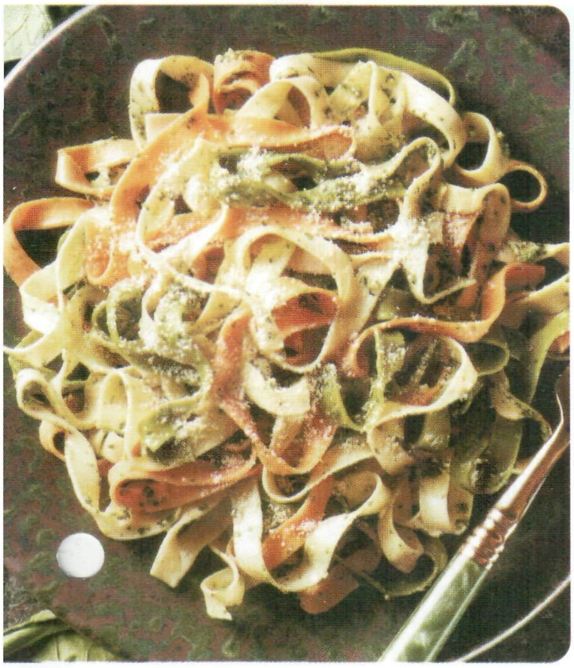
1 Смешайте ингредиенты для маринада. Положите кубики мяса, перемешайте, накройте крышкой и поставьте в холодильник на ночь. Переверните мясо один-два раза.

2 Разогрейте масло на сковороде на среднем огне. Обжаривайте, помешивая, мясо партиями, пока оно не начнет менять цвет. В процессе жарки подливайте при необходимости больше масла. Переложите мясо в большую огнеупорную форму. Долейте на сковороду при необходимости еще масла и обжарьте лук. Переложите в форму к мясу. Влейте на сковороду бульон. Доведите до кипения, соскребая со дна осадок. Залейте полученной подливкой мясо с луком. Добавьте помидоры и лавровый лист.

3 Поставьте форму на плиту, доведите соус до кипения, накройте крышкой и варите 30 мин., периодически перемешивая. Введите сладкий перец и нут, неплотно накройте крышкой. Тушите 1–1½ часа, иногда перемешивая, чтобы мясо стало мягким.

4 Переложите свинину с овощами шумовкой на подогретое блюдо. Быстро уварите соки от мяса, чтобы жидкость слегка загустела. Полейте соусом мясо.

Паста со шпинатно-ореховым соусом



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 600 в порции
Жир – 38 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г шпината
225 г сливочного сыра
25 г молотых грецких орехов
6 консервированных анчоусов (нарезать, масло сохранить)
1 ч. л. молотого мускатного ореха
250 г пасты (лапши или спагетти)
измельченный на терке твердый ароматный сыр при подаче

1 Опустите промытый шпинат в кастрюлю. Влейте немного воды так, чтобы она лишь покрыла листья. Варите, не накрывая крышкой, на среднем огне 1–2 мин., чтобы листья стали мягче. Откиньте на дуршлаг, тщательно отожмите жидкость и нарежьте шпинат. Сделайте из него пюре со сливочным сыром, орехами, анчоусами, маслом, посыпав мускатным орехом. Приправьте.

2 Вскипятите в большой кастрюле подсоленную воду. Опустите пасту и отварите до готовности. Откиньте на дуршлаг. Разогрейте шпинатное пюре на слабом огне. Полейте полученным соусом пасту и посыпьте тертым сыром.

...или попробуйте так

Для более острого вкуса замените шпинат 3 горстями кресс-салата. Сделайте пюре из кресса с остальными ингредиентами для соуса, как описано в рецепте, добавьте 1 рубленую обжаренную луковицу и 2 толченых зубка чеснока.

Тушеная баранья лопатка

Ломтики ароматной баранины, приправленные тимьяном и чесноком, подают с бульоном из помидоров и трав

НА 6-8 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин. + охлаждение
Время приготовления: 3 ч 45 мин. + 30 мин. на разогревание
Кол-во калорий – 475 в порции
Жир – 25 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

баранья лопатка без костей (2,25 кг)
1 головка чеснока
1 ст. л. свежего рубленого или 1 ч. л. сушеного тимьяна
4 крупно нарезанные моркови
2 нарезанных черешка сельдерея
4 крупно нарезанные луковицы
2 нарезанных колечками порея
1,2 л куриного бульона
3 помидора (очистить от кожицы и семян, нарезать мякоть кубиками)
1 ст. л. свежего рубленого мархуна (при наличии)
1 ст. л. свежей рубленой петрушки

1 Разогрейте духовку до 190°C. Разложите мясо пластом на разделочной доске. Отделите от головки чеснока 4 зубка, очистите и нарежьте. Смешайте с тимьяном. Натрите пряной смесью мясо, приправьте по вкусу. Сверните в рулет, обвяжите ниткой и положите в форму для жарения. Разложите вокруг мяса морковь, сельдерей, лук и порей. Влейте бульон. Разрежьте оставшуюся головку чеснока пополам по горизонтали и положите в форму к мясу и овощам.

2 Приправьте и доведите до кипения на конфорке. Накройте и тушите в духовке 3½ часа, чтобы мясо стало мягким. Достаньте из духовки и дайте немного остыть. Слейте бульон и сохраните (овощи больше не понадобятся). Поставьте баранину и бульон охлаждаться как минимум на 8 часов.

3 Разогрейте духовку до 200°C. Снимите с мяса нитку и нарежьте рулет ломтиками. Снимите с бульона застывший жир. Разложите ломтики баранины в форме для жарения, полейте 8–9 ложками бульона. Накройте и разогревайте в духовке 30 мин., чтобы мясо стало очень горячим. Вскипятите бульон, добавьте помидоры и травы. Разложите ломтики баранины по тарелкам и полейте томатным бульоном.

совет мастера

Тушите рулет в большой глубокой форме для жарения. Длительное охлаждение позволит мясу полностью раскрыть свой вкус, да и нарезать его будет намного легче.



Жареные свиные колбаски



ВЫХОД: 8 ШТУК

Время подготовки: 25 мин. + замачивание
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 155 в изделии
Жир – 12 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ч. л. с горкой пшеничных сухарей
2 ст. л. молока
$^1/_2$ ч. л. сушеного шалфея или тимьяна
1 желток
$^1/_4$ ч. л. соли
$^1/_4$ ч. л. черного перца
450 г крупномолотого фарша из подчеревины

1 Замочите сухари в молоке на 30 мин. В миске смешайте размоченные сухари с молоком, шалфеем или тимьяном. Добавьте желток, соль, перец. Круговыми движениями руки тщательно перемешайте массу, добавьте в фарш и вымесите до однородности.

2 Разделите фарш на небольшие шарики и скатайте в виде колбасок одинаковой толщины, сужающимися, но не приплюснутыми по краям. Разогрейте гриль на средней температуре.

3 Поджарьте колбаски под грилем, часто переворачивая, чтобы мясо тщательно прожарилось (15–20 мин.). Подавайте горячими.

как подавать

Гарнировать колбаски можно жаренными под грилем половинками помидоров и крупными шампиньонами.

Овощи карри с орехами

Мягкий по вкусу карри из овощного ассорти и орешков

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин. + замачивание
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 395 в порции
Жир – 19 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 клубня картофеля
2 ст. л. растительного масла
2 истолченных зубка чеснока
1 ст. л. порошка карри (по вкусу)
2 баклажана (нарезать кубиками по 12 мм)
1 небольшой вилок цветной капусты (разобрать на соцветия)
100 г стручковой фасоли (нарезать кусочками по 2,5 см)
1 зеленый перец чили (удалить семена и нарезать овощ)
4 маленьких помидора (очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать)
100 г кешью или миндаля (поджарить)
рис и натуральный йогурт для подачи

ДЛЯ КОКОСОВОГО МОЛОКА:

150 г кокосовой стружки
200 мл кипятка

1 Приготовьте кокосовое молоко. Выложите сито марлей, сложенной в несколько слоев. Всыпьте кокосовую стружку и залейте кипятком, держа сито над чашей. Погрузите сито со стружкой в чашу с кипятком и оставьте до полного остывания. Отожмите как можно больше жидкости и удалите стружку. Отварите картофель в подсоленной воде (5 мин.). Слейте жидкость и нарежьте клубни кубиками.

2 Нагрейте в большой кастрюле масло. Обжарьте чеснок с карри (3 мин.), постоянно перемешивая. Положите картофель, баклажаны, цветную капусту, стручковую фасоль и чили. Жарьте 10 мин., постоянно размешивая.

3 Влейте кокосовое молоко и введите помидоры, приправьте и тушите 15–20 мин. Подмешайте орехи и выложите карри на «подушку» из риса. Подавайте в горячем виде с йогуртом.

совет мастера

Карри можно приготовить заранее, дня за два. Накройте и поставьте в холодильник. Орехи добавьте перед подачей – благодаря этому они останутся хрустящими.





Жареная курица с чесноком и тархуном

Сочная жареная курица, заправленная сладковатым чесночным маслом, сливочным сыром и тархуном



НА 4-6 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 1 ч 50 мин.
Кол-во калорий – 835 в порции
Жир – 64 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 головки чеснока (разобрать на зубки, но не очищать)
2 ст. л. растительного масла
80 г размягченного сливочного масла
сок 1 лимона
80 г сливочного сыра
2 луковицы-шалот или 1 маленькая репчатая (мелко порубить)
1 ст. л. рубленого зеленого лука
2 ст. л. свежей рубленой или
2 ч. л. сушеной петрушки
1 ст. л. свежего рубленого или
1 ч. л. сушеного тархуна
80 г мелких шампиньонов (мелко порубить)
подготовленная курица (1,4 кг)

ДЛЯ СОУСА:

15 г сливочного масла
2 шалота или 1 маленькая репчатая луковица (мелко порубить)
2 ст. л. уксуса
80 мл яблочного сока
400 мл куриного бульона
120 мл жирных сливок
2 помидора (очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать)

1 Разогрейте духовку до 200°C. Разложите половину чеснока на большом противне, сбрызните половиной растительного масла и запекайте 15 мин. Дайте остыть. Очистите печеные зубки чеснока.

2 Разотрите сливочное масло с лимонным соком и специями. Добавьте жареный чеснок и сливочный сыр. Тщательно размешайте. Введите шалот, зеленый лук, петрушку, тархун и грибы.

3 Начиная с горлышка, осторожно распределите ароматное масло небольшими порциями под кожей птицы. Положите в форму для жарения оставшийся чеснок. Смажьте курицу оставшимся растительным маслом, приправьте по вкусу и положите на чеснок. Жарьте 1 ч 20 мин. – до готовности.

4 Выключите духовку. Переложите курицу на сервировочное блюдо и поставьте снова в духовку, чтобы мясо не остыло; чеснок оставьте в форме.

5 Для соуса. Слейте с формы лишний жир, положите сливочное масло, шалот или репчатый лук. Тушите на среднем огне, пока лук не станет мягче. Влейте уксус и тушите 1 мин. Подмешайте яблочный сок и бульон, увеличьте огонь и уварите соус наполовину. Введите сливки и процедите приправу через сито. Перелейте в чистую кастрюльку, добавьте помидоры и разогрейте. Приправьте. Разрежьте курицу на порции и подавайте с соусом.

как подавать

К такому сытному блюду предложите легкий овощной гарнир – отваренную на пару морковь и стручковую фасоль.

Фасоль с мясом и рисом по-карибски



НА 6-8 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + замачивание на ночь
Время приготовления: 3 ч 25 мин.
Кол-во калорий – 620 в порции
Жир – 23 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г красной фасоли (замочить на ночь в холодной воде)
500 г соленой свинины (замочить на ночь в холодной воде)
1 крупная, нарезанная луковица
1 зеленый сладкий перец (удалить семена и нарезать овощ кубиками)
1 красный сладкий перец (удалить семена и нарезать овощ кубиками)
4 помидора (разрезать на 4 части)
4 нарезанных черешка сельдерея
100 г копченой колбасы (нарезать ломтиками)
кусочек свежего имбиря размером 5 см (очистить, нарезать пластинками)
кусочек палочки корицы (10 см)
1 ч. л. гвоздичек
1 ч. л. молотого мускатного цвета
1 ч. л. острой паприки
3 лавровых листа
рис для подачи

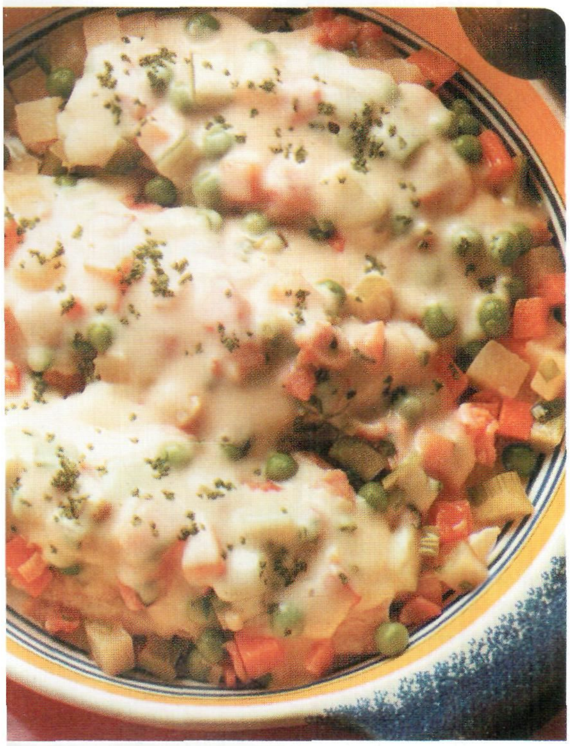
1 Слейте жидкость с фасоли и мяса, тщательно промойте бобовые и свинину под водой. Переложите в большую кастрюлю, добавьте лук, зеленый и красный перец, помидоры, сельдерей, колбасу, пряности, лавровые листья, приправьте по вкусу. Залейте водой и доведите до кипения. Кипятите на сильном огне 10 мин., после чего уменьшите огонь и варите 3 ч, пока мясо и фасоль не станут мягкими. Часто перемешивайте.

2 Выложите из рагу свинину и нарежьте кубиками. Добавьте к овощам с фасолью и варите еще 5 мин. Удалите пряности и лавровые листья. Подавайте с рисом, украсив зеленью.

Запеченная с овощами рыба

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 40 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 625 в порции
Жир – 44 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г копченого бекона (нарезать кубиками)
50 г сливочного масла
3 крупных шалота или 1 репчатая луковица (порубить)
2 небольшие моркови (нарезать кубиками)
1 репа (нарезать кубиками)
½ корневого сельдерея (около 225 г), нарезанного кубиками
400 г молодого картофеля (измельчить на терке)
200 г зеленого горошка (свежего или консервированного)
4 стейка или филе белой рыбы
250 мл яблочного сока
15 г сливочного масла + 15 г муки (растереть)
150 мл жирных сливок (слегка взбить)

ДЛЯ БУЛЬОНА:

1 нарезанная кружочками морковь
1 нарезанная пластинками репа
1 нарезанная кольцами луковица
1 истолченный зубок чеснока
1 гвоздичка
2 помидора (очистить от кожицы и семян)
1 лавровый лист
рыбьи обрезки
800 мл воды

1 Положите ингредиенты для бульона в кастрюлю, залейте водой. Доведите до кипения и варите под крышкой 30 мин.

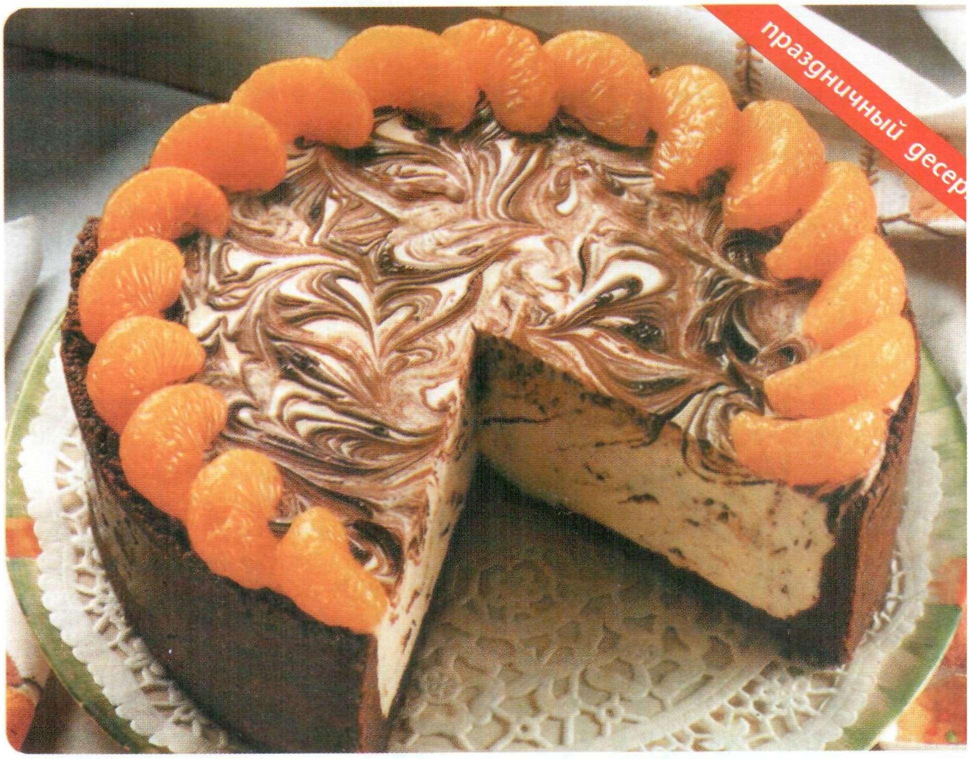
2 Разогрейте духовку до 220°C. Обжарьте бекон. Добавьте сливочное масло, затем положите лук, морковь, репу, сельдерей и картофель. Перемешайте, накройте крышкой и тушите 20 мин., периодически перемешивая. Добавьте горошек и слегка приправьте. Разложите овощную массу на жаропрочном блюде. Положите куски рыбы.

3 Разогрейте в кастрюльке яблочный сок. Процедите в него рыбный бульон, доведите до кипения и уварите кипячением наполовину. Залейте половиной уваренного бульона рыбу и запекайте в духовке 15–20 мин., периодически поливая рыбу соками из блюда.

4 Вскипятите оставшийся бульон с соком. Добавьте пасту из масла и муки небольшими кусочками, постоянно растирая, до образования густого однородного соуса. Подмешайте сливки. Не доводите до кипения. Полейте полученным соусом рыбу перед подачей.

Шоколадный чизкейк

Великолепное лакомство с «мраморным» верхом



НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 650 в ломтике
Жир – 50 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

275 г шоколадного печенья (мелко раскрошить)
150 г растопленного сливочного масла
дольки мандарина или апельсина для украшения

ДЛЯ НАЧИНКИ:

8 листиков желатина
3 ст. л. теплой воды
225 г творога
225 г сливочного сыра
50 г сахара
сок $^1/_2$ лимона
$^1/_4$ ч. л. ванильной эссенции
300 мл жидких сливок
75 г растопленного шоколада

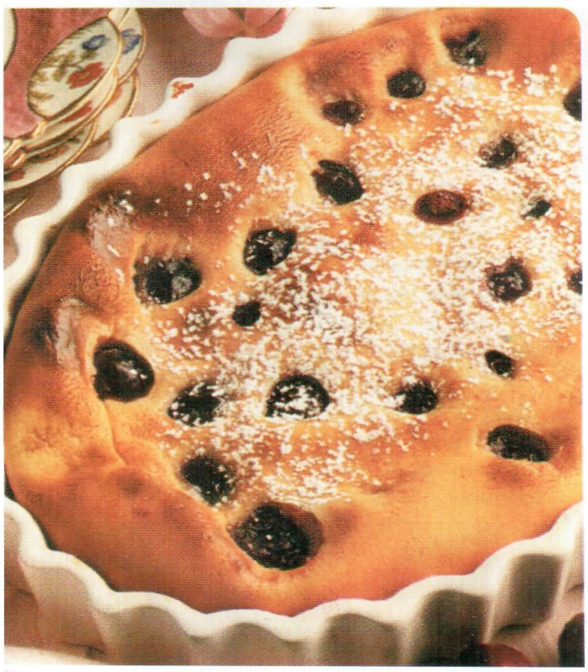
1 Выстелите жиронепроницаемой бумагой круглую разъемную форму диаметром 20 см. Залейте крошки печенья маслом, тщательно перемешайте и распределите по дну и стенкам формы. Накройте и поставьте охлаждаться на 30 мин.

2 Замочите желатин в холодной воде на 10 мин. Слейте жидкость и тщательно отожмите листики. Распустите желатин в теплой воде и отставьте остывать.

3 В большой чаше разотрите творог со сливочным сыром, сахаром, лимонным соком, ванильной эссенцией и сливками. Подмешайте распущенный желатин и перелейте массу в форму с коржом из печенья. Полейте торт тонкой струйкой растопленного шоколада и при помощи спицы проведите замысловатые узоры в виде спиралей, чтобы на поверхности появился «мраморный» эффект. Накройте и поставьте охлаждаться минимум на 3 ч.

4 Осторожно снимите разъемное кольцо, удалите бумагу и переложите торт на блюдо. Украсьте дольками цитрусов и подавайте.

Бисквит с черешней



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 280 в ломтике
Жир – 9 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

75 мл воды
150 г сахара
250 г черешни без косточек
15 г размягченного сливочного масла + для смазывания
4 крупных яйца
4 ст. л. муки
щепотка соли
425 мл молока
1 ч. л. ванильной эссенции
1 ст. л. сахарной пудры
сливки или мороженое при подаче

1 Всыпьте в кастрюльку с водой половину сахара. Разогревайте до растворения последнего. Доведите до кипения, опустите в сироп черешню и варите 5 мин., пока ягоды не станут мягкими. Слейте сироп. Разогрейте духовку до 190°C. Смажьте маслом жаропрочное глубокое блюдо-форму объемом 1,5 л. Разотрите яйца с оставшимся сахаром.

2 Просейте отдельно муку с солью. Введите порциями яйца, тщательно взбивая массу. Влейте тонкой струйкой молоко, добавьте эссенцию. Разложите черешню в форме. Залейте аккуратно тестом и выпекайте 40 мин., пока бисквит не станет золотистым и пружинистым. Просейте сверху сахарную пудру и подавайте в горячем виде со сливками или мороженым.

Пирог с нектаринами

Сладкая глазурь дополняет чуть кисловатый вкус плодов

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин. + охлаждение
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 170 в ломтике
Жир – 6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г сливочного сыра
100 г муки (просеять) + для посыпки
50 г + 1 ст. л. сахара
300 мл воды
1 ст. л. лимонного сока
4 нектарина или персика
4 ст. л. протертого через сито абрикосового джема

1 Для теста. Разотрите сливочный сыр в пышную массу. Добавьте муку, 1 ст. л. сахара и растирайте, пока масса не превратится в однородные крошки. Соберите их руками и замесите мягкое тесто. Слегка вымесите на посыпанной мукой поверхности и оберните пищевой пленкой. Охлаждайте минимум 1 час (от 1 до 24 ч).

2 Разогрейте духовку до 200°С. На посыпанной мукой поверхности раскатайте тесто и выложите им форму для пирогов диаметром 20 см. Наколите тесто вилкой, накройте листом пекарской бумаги, всыпьте сухие бобы. Выпекайте корж 10 мин. Удалите бумагу и пеките еще 10–15 мин., пока он не станет светло-золотистым. Переложите остывать на решетку.

3 Разогрейте на слабом огне, размешивая, воду с лимонным соком и 50 г сахара до растворения последнего. Доведите до кипения без размешивания. Уменьшите огонь и варите еще 1–2 мин.

4 Опустите нектарины или персики в сироп. Накройте и тушите 5 мин., пока они не станут мягкими. Снимите с огня. Выложите фрукты из сиропа шумовкой и отложите остывать. Оставьте в кастрюльке 1 ст. л. сиропа. Добавьте джем и разогрейте на слабом огне до полного растворения. Дайте остыть до момента, когда глазурь начнет застывать.

5 Переложите остывший корж на сервировочное блюдо. Очистите нектарины или персики (при желании) и нарежьте толстыми дольками. Разложите на корже. Смажьте глазурью, которая должна застыть до подачи.



совет мастера Песочное тесто на основе сливочного сыра получается намного вкуснее и рассыпчатее, чем на сливочном масле. Его изысканный вкус прекрасно сочетается с нектаринами.

Тертый пирог с изюмом

ВЫХОД: 8 ЛОМТИКОВ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 560 в кусочке
Жир – 21 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г абрикосового джема
300 г ассорти из изюма, кишмиша и коринки
2 ст. л. сахара

ДЛЯ ТЕСТА:

225 г охлажденного, нарезанного кубиками сливочного масла + для смазывания
225 г муки
125 г манки или рисовой муки
125 г сахара

1 Разогрейте духовку до 170°С. Выложите промасленной пекарской бумагой форму для пирогов размером 18 x 28 см. Смешайте муку с манкой или рисовой мукой и сахаром. Растирайте с маслом, пока масса не начнет прилипать к рукам.

2 Переложите половину теста в форму и прижмите обратной стороной ложки. Перемешайте джем с сухофруктами. Разложите на тесте. Смешайте оставшуюся мучную массу с сахаром и покройте начинку, измельчая тесто на терке.

3 Выпекайте 35–40 мин., пока верх не станет золотисто-коричневым. Остудите пирог в форме (10 мин.). Разрежьте на 8 квадратиков. Затем переложите остывать на решетку.



Клубника с хрустящими кусочками и сливками

Клубнику, замоченную в апельсиновом соке, смешивают со взбитыми сливками и крошками печенья



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин. + замачивание и охлаждение
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 535 в порции
Жир – 21 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г клубники
6 ст. л. апельсинового сока
1 ч. л. измельченной на терке апельсиновой цедры
550 мл жирных сливок
60 г просеянной сахарной пудры
80 г песочного печенья (раскрошить на кусочки разного размера) + для украшения

1 Удалите из ягод плодоножки, разрежьте клубнички на четыре части. Положите в большую чашу (отложите несколько штук для украшения), залейте апельсиновым соком, посыпьте цедрой. Оставьте мариноваться минимум на 1 час.

2 Взбейте сливки до образования мягких вершинок. Введите сахарную пудру и раскрошенное печенье. Аккуратно перемешайте и добавьте маринованную клубнику. Разложите десерт по 6 высоким стеклянным бокалам и охлаждайте минимум 30 мин.

3 Украсьте десерты отложенными ягодками и половинками печенья. Сразу же подавайте.

...или попробуйте так

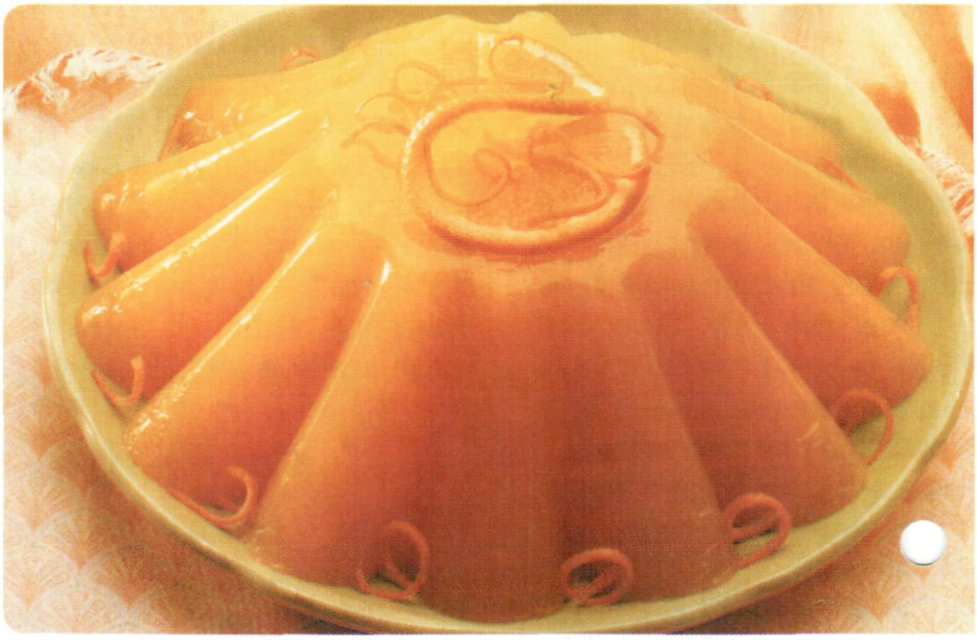
Если хотите, клубнику замените малиной или ежевикой. Вместо обычного песочного печенья лучше взять миндальное или же домашнее.

Апельсиновое желе

Легкий и освежающий – именно таким должен быть десерт после плотного обеда

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин + остывание и застывание
Время приготовления: 5 мин
Кол-во калорий – 85 в порции
Жир – 0 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

5 листиков желатина
600 мл свежевыжатого апельсинового сока (примерно из 7–8 апельсинов)
тонко срезанная цедра 1 апельсина
2 ст. л. сахара
кружочки апельсина в виде завитков и тонкие полоски цедры для украшения

1 Замочите желатин в холодной воде на 10 мин. Слейте воду и тщательно отожмите листики.

2 Смешайте в кастрюльке апельсиновый сок, цедру и сахар. Разогревайте на среднем огне, постоянно размешивая, пока сахар не растворится, а сок почти не дойдет до закипания. Снимите с огня.

3 Перелейте примерно 50 мл сока в чашку и распустите в ней желатин. Подмешайте в оставшийся сок. Перелейте в смоченную водой форму с фигурными краями объемом 850 мл. Охлаждайте 3 часа до полного застывания.

4 Перед подачей на пару секунд опустите форму в чашу с горячей водой и переверните желе на сервировочное блюдо. Украсьте завитками и цедрой апельсина.

совет мастера Для завитка из апельсина. Отрежьте тонкий кружок цитруса. Сделайте разрез от центра к краю. Возьмите кружок по краю разреза пальцами обеих рук. Разведите концы в разные стороны.

Памперникель

Так называют хлеб из ржаной муки, который обычно подают к маринованной рыбе, копченым колбасам и сырам

ВЫХОД: 2 БУХАНКИ

Время подготовки: 40 мин. + поднятие теста
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 1410 в буханке
Жир – 15 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

350 г муки высшего сорта + для посыпки
350 г ржаной муки
2 ч. л. соли
350 мл тепловатой воды
150 мл черной патоки или меда
25 г нарезанного кубиками сливочного масла
25 г свежих дрожжей
растительное масло для смазывания

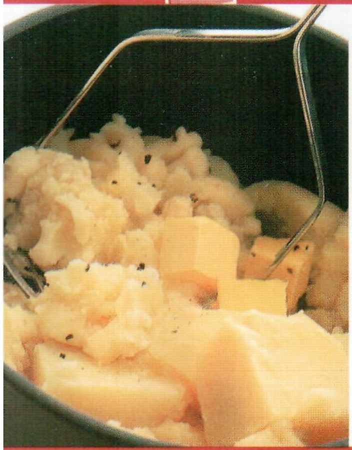
1 Просейте оба вида муки в большую чашу, ссыпьте туда же отруби из сита. Введите соль. Сделайте в центре углубление.

2 Разогрейте воду с патокой или медом и маслом до растворения последнего. Остудите: смесь должна остаться чуть теплой. Слейте около 150 мл и раскрошите туда дрожжи. Влейте обе жидкие смеси в емкость с мукой. Перемешивая ингредиенты рукой, замесите липкое тесто. Переложите на посыпанную мукой поверхность. Вымешивайте 10 мин., чтобы тесто стало эластичным.

3 Сформуйте из теста шар. Положите в смазанную маслом чашу. Вращайте емкость, чтобы тесто равномерно покрылось маслом. Накройте не туго чашу пищевой пленкой и оставьте для поднятия в теплом месте без сквозняков на 1–1 $^{1}/_{2}$ ч (пока тесто не увеличится в объеме вдвое).

4 Выбейте тесто, чтобы оно осело. Снова слегка вымесите. Вновь положите тесто в чашу и поверните ее из стороны в сторону. Свободно оберните пленкой и оставьте подходить на 1 час.

5 Разделите тесто пополам. Сформуйте каждую часть в виде круглой буханки. Положите на промасленный противень. Смажьте буханки сверху немного маслом, накройте влажным кухонным полотенцем и оставьте подходить еще на 1 час. Разогрейте духовку до 180°C. Выпекайте хлеб 40–50 мин.: при постукивании буханки с нижней стороны будет слышаться глухой, «пустой» звук. Переложите остывать на решетку.



Овощные пюре

Нежное, пышное, ароматное – домашнее пюре не только самый популярный гарнир. Оно соблазняет также тем, что способно легко впитывать любые добавки и ароматизаторы

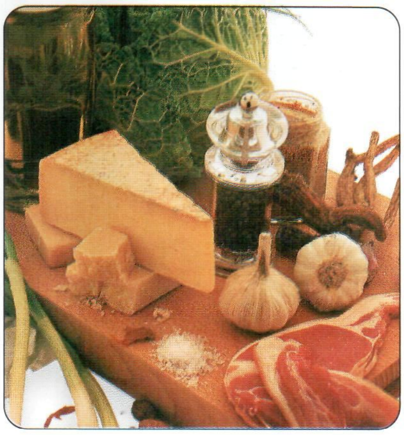
Для пюре подходят такие овощи, как бобы, картофель, морковь, корневой сельдерей, пастернак, брюква, горошек и чечевица. Овощи нарезают одинаковыми кусочками (чтобы они проваривались равномерно) и варят в подсоленном кипятке до мягкости (в жидкость для варки бобов соль не добавляют). Не нужно переваривать ингредиенты – пюре из разваренных овощей получится жидким и водянистым. Любой овощ, не содержащий грубых волокон, можно размять в пюре при помощи вилки или картофелемялки. Масса получится более однородной, если размятые овощи пропустить через мелкоячеистое проволочное сито.



Как подавать

Жидкое пюре можно использовать в качестве соуса, густое – начинки, гарнира или «подушки» для мяса, рыбы и птицы. Из однородного пюре формуют крокеты, которые жарят во фритюре, или гнездышки – их наполняют разнообразными начинками, смазывают яйцом и запекают.

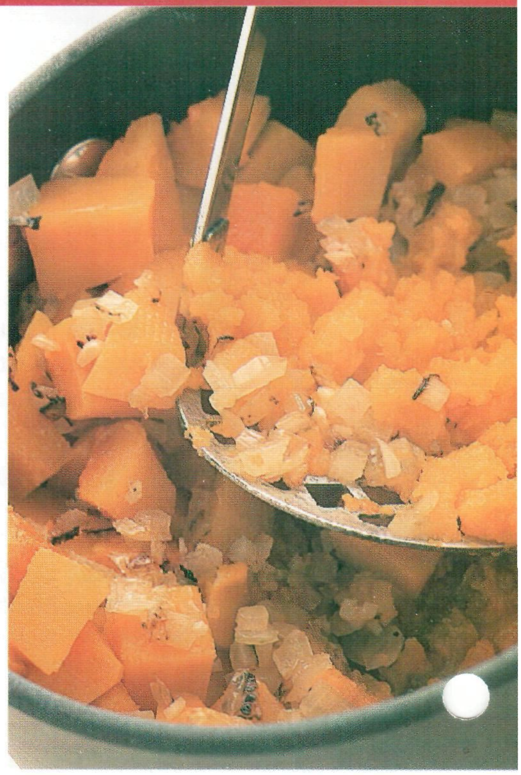
Вкусовые идеи



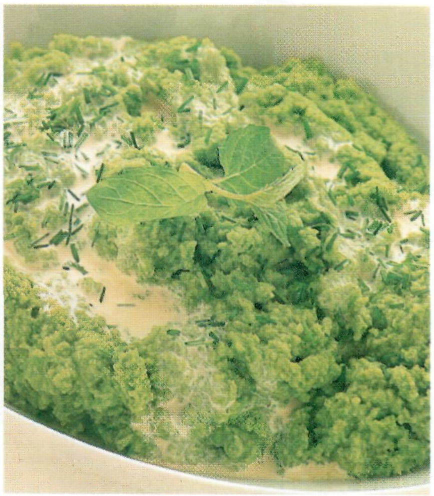
- Для приготовления любого пюре потребуется сливочное или растительное масло, соль и черный перец (желательно – свежемолотый).
- Щепотка сахара подчеркнет естественную сладость многих овощей.
- Попробуйте добавить в пюре из горошка, моркови или сладкой кукурузы маленький кусочек раскрошенного бульонного кубика или щепотку порошковой смеси пряностей для супа.
- Мускатный орех и мускатный цвет – пряности-фавориты для пюре. Измельчите на терке мускатный орех, а вот мускатный цвет лучше покупать уже молотым. Горчица, как и хрен, добавит жгуче-пряного вкуса.
- Обогатить вкус пюре поможет тертый сыр. Бекон можно нарезать и посыпать им сверху или подмешать кусочки почти в любое пюре – это добавит блюду аппетитный солоноватый вкус.
- Оригинальная добавка – нарезанный зеленый лук, настоянный на молоке. Аналогичным образом можно настоять и чеснок или же добавить его нарезанным в «первозданном» виде. Другой интересный вариант – отварная, нашинкованная капуста.

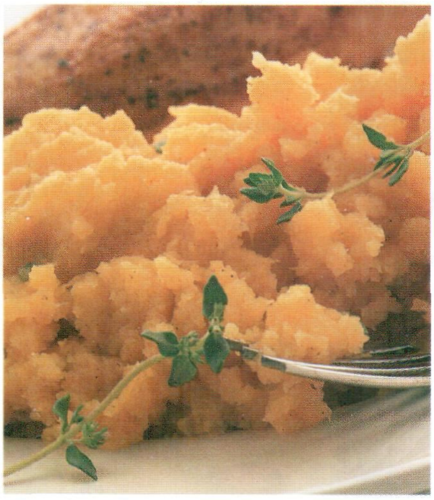
Овощные пюре

Из сухих крахмалистых овощей и бобовых, например зеленого горошка или кормовых бобов, пюре получается вкусным в сольном исполнении. В корнеплодах и тыквенных содержится большое количество влаги, поэтому, чтобы консистенция пюре получилась более плотной, эти овощи смешивают с картофелем.



ВСЕ ПЮРЕ НА 4–6 ПЕРСОН





Из кормовых бобов и горошка

Очистите внешнюю белую кожицу с 400 г кормовых бобов. Отварите их в подсоленном кипятке вместе со 125 г горошка (8–10 мин.), чтобы бобы стали очень мягкими. Протрите через сито, добавьте по вкусу соль и перец, 50 г размягченного сливочного масла и 4 ст. л. жирных сливок. Подавайте в горячем виде, полив сливками.

- *Если хотите, добавьте к овощам, готовым к измельчению, несколько нарезанных веточек свежей мяты; парой ее же листочков можно украсить блюдо.*

Острое ассорти

Очистите по 500 г брюквы и репы (или возьмите 1 кг одного из корнеплодов). Нарежьте одинаковыми кусочками и варите в подсоленном кипятке, пока овощи не станут очень мягкими (20–25 мин.). Откиньте на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Переложите в кастрюлю и поставьте ее на огонь. Выпарите остатки влаги (1–2 мин.). Протрите овощи через сито вместе со 125 г размягченного сливочного масла в однородную массу. Приправьте. Добавьте одну сладковатую пряность – тертый мускатный орех или молотый мускатный цвет, или душистый перец (эти пряности отлично дополняют ранние овощи). Украсьте пюре веточкой тимьяна.

Тыквенное

Очистите 1 кг тыквы, удалите семена, нарежьте мякоть кубиками. Обжарьте 1 рубленую луковицу в сливочном масле, добавьте тыкву. Влейте воды: жидкость должна покрыть дно, добавьте пару капель лимонного или апельсинового сока. Тушите под крышкой 20–25 мин. Снимите крышку, увеличьте огонь и дайте жидкости выпариться. Разомните и приправьте, добавив по вкусу молотую корицу или душистый перец.

Классическое картофельное пюре

В этом рецепте, предоставленном профессиональными поварами, вы можете варьировать количество молока и масла в зависимости от желаемой консистенции пюре.

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 25 мин.

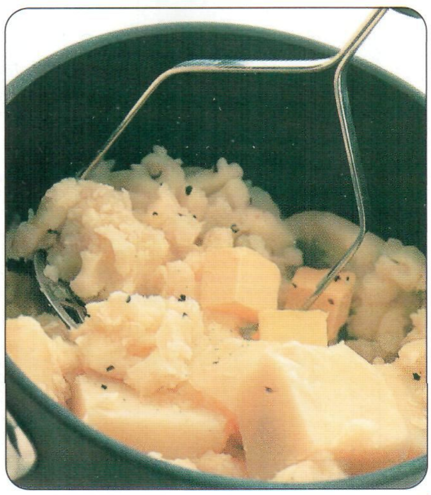
ИНГРЕДИЕНТЫ

- **1 кг картофеля**
- **55 г размягченного сливочного масла (нарезать кубиками)**
- **соль и черный перец**
- **4–6 ст. л. горячего молока**

1 Очистите и промойте картофель. Нарежьте одинаковыми кусочками среднего размера и залейте холодной водой. Посолите. Доведите до кипения и варите 20 мин. (кончик ножа должен мягко пройти сквозь кусочек насквозь). Откиньте на дуршлаг, чтобы стекла жидкость.

2 Переложите в кастрюлю. Разогревайте 1 мин., энергично встряхивая кастрюлю, чтобы испарилась оставшаяся влага. Добавьте масло и разомните вилкой или картофелемялкой. Посолите и поперчите.

3 Взбивая массу деревянной ложкой, вливайте молоко, пока пюре не получится светлым и пышным. Подавайте горячим.



Картофельное пюре с капустой

Размятый картофель – основа для многих блюд, как, например, в этом питательном пюре для ужина.



НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 20 мин. + приготовление пюре

ИНГРЕДИЕНТЫ

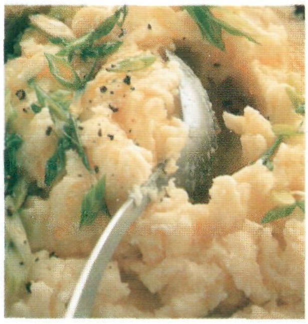
- ***Внешние листья небольшого*** **кочана савойской капусты**
- **порция холодного или горячего «Классического картофельного пюре» («ИСКУСНЫЙ ПОВАР» 110)**
- **25–50 г сливочного масла**

1 Отварите листья капусты в подсоленном кипятке (6–8 мин.). Откиньте на дуршлаг. Крупно нарежьте и подмешайте в пюре.

2 Растопите сливочное масло на большой сковороде. Разогрейте пюре с капустой, постоянно размешивая, чтобы равномерно распределять поджаристый нижний слой. Подавайте горячим.

...или попробуйте так

Пюре по-ирландски
Приготовьте **«Классическое картофельное пюре»** («ИСКУСНЫЙ ПОВАР» 110). Добавьте в молоко перед разогреванием **6–8 нарезанных стеблей зеленого лука**. Перед подачей посыпьте **свежемолотым черным перцем.**





Горчичное пюре

Горчицу лучше всего добавлять в блюда в последний момент, так как острота приправы из-за длительной тепловой обработки пропадает.

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 5 мин.
Время приготовления: 1 мин. + приготовление пюре

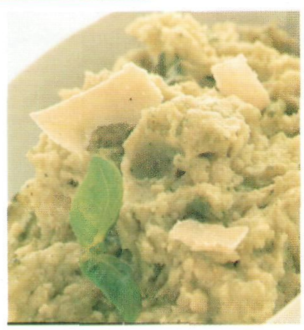
ИНГРЕДИЕНТЫ

- **порция «Классического картофельного пюре» («ИСКУСНЫЙ ПОВАР» 110)**
- ***3–4 ст. л. горчицы*** **(зернистой, при наличии)**
- **сливочное масло (дополнительно)**

1 Приготовьте пюре. Добавьте в горячее блюдо горчицу и немного масла (при желании). Перемешайте и подавайте.

...или попробуйте так

Травяное пюре
Приготовьте **«Классическое картофельное пюре»** («ИСКУСНЫЙ ПОВАР» 110). Добавьте **1 ст. л. измельченной свежей петрушки** перед подачей. Особенно вкусным кушанье получится, если украсить его тончайшей стружкой **твердого сыра**.





Пюре с беконом и луком

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 5 мин.
Время приготовления: 15 мин. + приготовление пюре

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 ст. л. растительного масла
- 25 г сливочного масла
- 4 ломтика бекона (крупно нарезать)
- 1 нарезанная кольцами луковица
- пара листиков свежего шалфея (при наличии)
- «Горчичное пюре» («ИСКУСНЫЙ ПОВАР» 111) или «Классическое картофельное пюре» («ИСКУСНЫЙ ПОВАР» 110)

1 Нагрейте оба вида масла. Обжарьте, часто помешивая, бекон (2–3 мин.). Добавьте лук и жарьте, периодически помешивая, до золотисто-коричневого цвета.

2 Порвите листочки шалфея. Добавьте к луку с беконом. Разогревайте смесь еще пару секунд, чтобы зелень слегка обмякла. Полейте полученной заправкой пюре и подавайте.

совет мастера

Какой картофель выбрать?

Для пюре лучше всего брать белые мучнистые клубни: они хорошо впитывают жидкость и разнообразные добавки. Восковой молодой картофель вкусен в отварном виде, однако разминается он недостаточно хорошо. При желании молодой картофель можно слегка растолочь, распределить по тарелке, сбрызнуть оливковым маслом и посыпать крупной солью.

Помидоры с сельдерейным пюре

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 25 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 700 г корневого сельдерея
- 300–425 мл молока
- 4 крупных помидора
- 25 г сливочного масла

1 Разогрейте духовку до 180°С. Очистите сельдерей, нарежьте кусочками и залейте молоком. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 10–15 мин., чтобы кусочки стали мягкими.

2 Срежьте сверху тонкий кружок со всех помидоров, удалите ложкой семена. Поперчите и посолите овощи изнутри, положите на противень и поставьте в духовку минут на пять.

3 Снимите вареный сельдерей с огня и дайте немного остыть. Протрите через сито вместе с молоком. Перелейте массу в кастрюлю, приправьте и добавьте при необходимости немного молока. Осторожно разогрейте и введите масло.

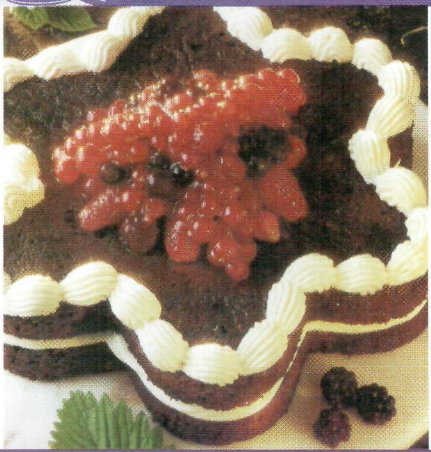
4 Наполните помидоры пюре из кондитерского мешочка или при помощи ложки. Подавайте сразу же.

Рекомендации по пюре

Предлагаем руководство по сочетанию овощей, зелени и пряностей при приготовлении пюре.

	«Хорошие партнеры»	Лучшие пряности
Морковь	Брюква, картофель, порей	Петрушка, укроп, молотый кориандр
Сельдерей	Картофель	Семена фенхеля, шалфей
Чечевица	Лук, помидоры	Чили, зира, куркума
Шпинат	Картофель, кресс-салат	Мускатный орех и цвет





Летний ужин

Вы можете приготовить эти блюда вне зависимости от сезона, ведь предлагаемое меню – прекрасное напоминание о теплом лете

НА 6 ПЕРСОН

Летний крюшон

Персики, замоченные в апельсиновом соке с игристым вином

*

ЗАКУСКИ

Лососевый рулет с сыром

Паштет из лосося на хрустящих тостах «Мельба»

Холодный суп с редисом и огурцом

Легкое и освежающее жидкое кушанье

*

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Острые грудки под хрустящей корочкой

На «подушке» из лимонного кускуса

Овощи в травяном масле

Жареные зеленые овощи

*

ДЕСЕРТЫ

Шоколадный торт «Цветок»

Торт, украшенный летними фруктами



ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



1 С чего начинать
Наши рецепты ярких и вкусных блюд – это квинтэссенция лучших даров лета. Однако большинство кушаний можно приготовить в любую пору года, заменив летние фрукты и овощи сезонными.

2 За день до застолья...
Приготовьте и охладите рулет из лосося. Натрите куриное мясо пряностями и поставьте в холодильник. Испеките корж для торта, переложите его в герметичный контейнер.

3 В день подачи...
Приготовьте суп и охладите. Подготовьте и замочите фрукты для крюшона. Отбланшируйте овощи. Взбейте сливки, сделайте торт и охладите. Оберните куриные грудки ветчиной и запеките с помидорами. Приготовьте тосты «Мельба» и крутоны.

4 Непосредственно перед подачей...
Положите в чашу для крюшона кубики льда, добавьте фрукты и залейте игристым вином и газированной водой (при желании). Нарежьте рулет ломтиками и разложите по тарелкам. Разлейте суп по большим чашкам или пиалам. Приготовьте кускус, распушите вилкой и подавайте с курицей и помидорами. Пожарьте овощи и заправьте маслом.

Лососевый рулет с сыром

Подавайте рулет с тостами к аперитиву



Время подготовки: 30 мин. + охлаждение на ночь
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 195 в ломтике
Жир – 10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г консервированного лосося (жидкость слить)
100 г сливочного сыра
½ измельченной на терке луковицы
2 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. тертого свежего хрена
2 ст. л. мелко нарезанной свежей петрушки или укропа
тосты «Мельба» (см. «как подавать») для подачи

1 В миске смешайте лосось с сыром, луком, лимонным соком и хреном. Разотрите вилкой в однородную массу. Приправьте по вкусу солью и перцем.

2 Сомните квадратный лист пергамента со стороной 30 см. Смочите под проточной водой. Отожмите лишнюю влагу и разложите лист на рабочей поверхности. Выложите в центре лососевую массу и сверните с помощью бумаги, формуя рулет в виде толстой колбаски. Аккуратно сверните концы бумаги, как фантик для конфеты, – получится рулет длиной 20 см.

3 Положите рулет на тарелку и охлаждайте ночь, чтобы масса стала твердой. Разверните бумагу и обваляйте рулет в рубленой петрушке или укропе. Нарежьте ломтиками и подавайте с треугольными тостами «Мельба».

как подавать

Для тостов «Мельба». Слегка поджарьте под грилем с обеих сторон ломтики белого хлеба толщиной 1 см. Срежьте корочки. Крепко прижимая тост, разрежьте его пополам по горизонтали. Пожарьте под грилем тосты с неподжаренных сторон 1 мин., чтобы хлебцы получились сухими и хрустящими.

Холодный суп с редисом и огурцом

Суп напоминает испанский гаспачо, а редис делает его более острым и пикантным

Время подготовки: 15 мин. + охлаждение
Время приготовления: 5 мин.
Кол-во калорий – 250 в порции
Жир – 19 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 крупных спелых помидоров кипяток
2 небольшие, нарезанные кольцами луковицы
½ огурца (очистить и нарезать тонкими кружочками)
6 редисок (нарезать тонкими кружочками)
1–2 зубка чеснока (мелко порубить)
соус чили по вкусу
100 мл растительного масла
2 ст. л. лимонного сока
375 мл охлажденного куриного бульона
6 мелко нарезанных стеблей зеленого лука

ДЛЯ КРУТОНОВ:

1 зубок чеснока
6 ломтиков багета
2 ст. л. растительного масла

1 Опустите помидоры в чашу с кипятком на 20–30 сек. Слейте воду и очистите кожицу. Удалите из помидоров семена с соком. Мякоть нарежьте крупными кубиками. Положите в миску, добавьте лук, огурец, редис. Приправьте по вкусу чесноком, соусом чили, солью и перцем. Перемешайте с маслом и лимонным соком. Охлаждайте 1 час.

2 Для крутонов. Разрежьте зубок чеснока пополам. Натрите половинками зубка (срезом вниз) ломтики хлеба с обеих сторон. Нагрейте масло и обжарьте хлеб до золотистого цвета с обеих сторон. Снова натрите с обеих сторон чесноком.

3 Перед подачей залейте охлажденные овощи бульоном, добавьте зеленый лук и хорошо перемешайте. Попробуйте, достаточно ли приправлен суп. Разлейте по чашкам или пиалам и подавайте с крутонами на отдельной тарелке.





Острые грудки под хрустящей корочкой

Маринованные куриные грудки в ветчине с жареными помидорами

Время подготовки: 20 мин. + маринование
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 455 в порции
Жир – 24 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 куриных грудок с кожей
12 тонких ломтиков ветчины
2 ст. л. растительного масла
24–36 мелких помидоров на веточках

ДЛЯ ПРЯНОЙ СМЕСИ:

3/4 ч. л. соли
2 1/2 ч. л. сушеного орегано
1/2 ч. л. раскрошенного сушеного розмарина
1/2 ч. л. сушеного тимьяна
1/2 – 1 ч. л. хлопьев чили
1 истолченный зубок чеснока
1 1/2 ч. л. молотой зиры (при наличии)
3/4 ч. л. молотой куркумы (при наличии)

ДЛЯ КУСКУСА:

300 г кускуса
кипяток
измельченная на терке цедра 1 крупного лимона
4 ст. л. свежей рубленой кинзы или петрушки + веточки для украшения
2 ст. л. растительного масла

1 Смешайте в миске ингредиенты для пряной смеси. Ножом с острым лезвием сделайте на грудках косые надрезы. Натрите кожицу на грудках приготовленной пряной смесью. Оставьте мариноваться на 30 мин. при комнатной температуре (либо поместите в холодильник на несколько часов или на ночь).

2 Разогрейте духовку до 180°C. Оберните каждую грудку 2 ломтиками ветчины. Нагрейте на большой сковороде масло и обжарьте грудки до румяной корочки со всех сторон (5 мин.). Переложите в большую форму для жарения и запекайте 20 мин. Положите в форму помидоры и полейте соками от курицы. Жарьте 15 мин., пока грудки не будут готовы, а помидоры не станут мягкими.

3 Залейте кускус кипятком согласно инструкции на упаковке. Подмешайте цедру, зелень, масло и специи по вкусу. Разложите по подогретым сервировочным тарелкам, сверху положите жареные грудки и помидоры. Украсьте зеленью и подавайте в горячем виде.

Овощи в травяном масле

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 130 в порции
Жир – 12 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

примерно 12 стеблей зеленого лука
300 г плоской стручковой фасоли
300 г круглой стручковой фасоли (спаржевой)
2 ст. л. растительного масла
50 г размягченного сливочного масла
3 ст. л. свежей рубленой или 1 ст. л. сушеной петрушки
2 ч. л. лимонного сока

1 Нарежьте зеленый лук длинными полосками. Плоскую фасоль нарежьте крупными кусочками наискосок. Опустите в кастрюлю с подсоленным кипятком вместе с круглой фасолью. Варите 1–2 мин., чтобы стручки остались слегка хрустящими. Откиньте на дуршлаг, обдайте холодной проточной водой, дайте стечь лишней жидкости.

2 Нагрейте на большой сковороде растительное масло и обжарьте фасоль, постоянно размешивая (2–3 мин.). Положите зеленый лук и жарьте еще минуту, размешивая, чтобы овощи стали чуть мягкими.

3 Добавьте сливочное масло, петрушку, лимонный сок, посолите и поперчите. Тщательно перемешайте, чтобы растворилось масло. Переложите на большое подогретое блюдо и подавайте.

совет мастера Плоская стручковая фасоль должна быть мелкой и молодой. Если разломать стручок, должен слышаться треск. Со стручков срезают хвостики и кончик.





Летний крюшон

Охлажденный напиток соблазнит Вас своим ароматом

Время подготовки: 20 мин. + замачивание
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 150 в порции
Жир – 0 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
115 г клубники или малины
2 небольших персика (очистить, разрезать пополам и удалить косточки)
цедра 1/2 апельсина, нарезанная тончайшей стружкой
25 г сахара
сок 1/2 апельсина
80 мл апельсинового ликера (при наличии)
кубики льда
бутылка охлажденного сухого игристого вина (750 мл)
250 мл охлажденной газированной минеральной воды (при желании)

1 Удалите из клубники плодоножки (мелкие ягоды не используйте) и нарежьте пластинками или половинками в зависимости от размера. Нарежьте персики дольками.

2 Положите фрукты и ягоды в большую чашу, посыпьте цедрой. Добавьте сахар, апельсиновый сок, ликер. Оставьте мариноваться при комнатной температуре на 1–2 часа.

3 Перед подачей положите в большую чашу для крюшона достаточное количество льда. Переложите сверху размягченные маринованные фрукты и ягоды. Залейте охлажденным вином и при желании минеральной водой.



Шоколадный торт «Цветок»

Благодаря этому лакомству Вы превратите будничный обед в праздничный

Время подготовки: 40 мин. + охлаждение
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 460 в ломтике
Жир – 36 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
50 г растопленного сливочного масла + для смазывания
120 г муки + для посыпки
25 г какао-порошка
4 яйца
110 г сахара
225 г ассорти из сезонных фруктов и ягод (например, клубники, малины, красной смородины, ежевики)
100 мл апельсинового сока
1 ч. л. крахмала
300 мл жирных сливок

1 Разогрейте духовку до 180°С. Выложите промасленным и посыпанным мукой пергаментом форму-цветок диаметром 23 см или обычную круглую форму диаметром 22 см. Просейте трижды муку с какао на пергамент.

2 Смешайте яйца с сахаром в большой огнеупорной чаше. Поставьте на горячую водяную баню и взбейте в пышный светлый крем. Снимите с огня. Взбивайте, пока крем слегка не остынет. Добавьте масло, муку и быстрыми, но легкими движениями перемешайте в однородную массу.

3 Перелейте тесто в подготовленную форму и выпекайте 25 мин., пока корж слегка не отстанет от стенок. Оставьте на 5 мин. в форме. Переверните, снимите бумагу и переложите корж остывать на решетку. Разрежьте остывший корж по горизонтали пополам.

4 Крупные ягоды клубники разрежьте пополам, смородину очистите от веточек. Разогревайте апельсиновый сок с крахмалом, помешивая, пока смесь не станет прозрачной и загустевшей. Дайте слегка остыть, периодически перемешивая.

5 Взбейте сливки до образования мягких вершинок. Промажьте большей частью сливок нижний корж, накройте верхним. Выложите оставшиеся сливки из кондитерского мешочка в виде бортика по краю торта. Разложите сверху фрукты и полейте апельсиновой глазурью. Охладите.

совет мастера Если формы-цветка нет, испеките обычный круглый корж, а затем обрежьте края по шаблону цветка.